Хорошая подготовка – это половина победы.

М. Сервантес

**Цел**ь: информационное обеспечение родителей по подготовке учащихся к экзаменационному периоду; развитие педагогической культуры родителей;

Форма проведения: традиционное собрание с элементами тренинга.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, школьный психолог.

Подготовительный этап

1. Приглашение родителей за 1-2 недели до проведения собрания.

2. Подготовка проведению анкетирования детей и родителей.

Анкета для учащихся

Внимательно прочитайте суждения и отметьте ваш выбор плюсом в графе «да» или «нет».

Суждения Да Нет

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.

2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.

3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.

8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.

9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.

10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.

11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.

12. Терпения во мне больше, чем способностей.

13. Мои родители слишком строго меня контролируют.

14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.

17. Я усердный человек.

18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.

19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о каких-то происшествиях.

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.

21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.

22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Результат. Число в процентном отношении положительных ответов говорит:

75% и более – высокий уровень мотивации достижений;

50% и более – средний (в норме);

25% и более – допустимый уровень;

Менее 25% – отсутствие мотивации достижений, что требует обращения к специалисту-психологу.

3. Сбор и анализ информации по теме собрания.

Оформление помещения, оборудование и инвентарь:

Столы расставлены по кругу, на столах визитки родителей.

На классной доске тема собрания.

На столах бланки с анкетами, чистые листы, ручки.

Ход собрания

1. Вступительное слово классного руководителя

Классный руководитель. Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать Вас на очередной встрече. Впереди сложная пора окончания школы. Сегодня мы обсудим, как помочь ученикам эффективно подготовиться к выпускным экзаменам. Что могут сделать для этого родители и школа? Как добиться наилучших результатов, так необходимых многим для поступления? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

В этом помогут нам и приглашенные специалисты. В работе нашего сегодняшнего собрания принимают участие психолог и школьный врач. Вы услышите рекомендации специалистов, у вас будет возможность задать им вопросы и пообщаться индивидуально после нашей встречи.

Сдача экзаменов – это значимый и ответственный период в жизни любого человека, так как именно от этих результатов зависит будущее. Цель нашего родительского собрания – помочь ребятам преодолеть трудности экзаменационного периода. Мы часто мечемся в поисках правильного решения, ссоримся и миримся. Я предлагаю вам простой и доступный всем метод анализа ситуаций. Применяя его, мы сможем «докопаться» до истины. В дискуссии с оппонентами мы сможем рассмотреть все «за» и «против».

Разделимся на 4 группы: родитель – «родитель»; родитель – «выпускник»; родитель – «учитель»; родитель – «друг, одноклассник». В течение 5 минут вы будете обсуждать данную ситуацию, а затем выступите по этому вопросу.

Ситуация. «Это вам не пригодится»

«До экзаменов осталась неделя, один день, одна ночь, час, и вот я вхожу. Глаза красные, ноги не держат, беру бланки, руки трясутся. Мой разум отказывается мне повиноваться».

– Что делать? Как помочь ребенку выдержать трудный период экзаменов? Ваши рекомендации.

(Обсуждение. Выступление каждой группы.)

Также нам хотелось бы рассмотреть несколько экзаменационных периодов, типичные проблемы, возникающие в них, и возможные пути, их решения. Результативность данной работы во многом определяется именно нашими совместными усилиями.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний человека;

мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей;

эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

2. Анализ анкет родителей и детей

Классный руководитель. Итак, давайте посмотрим, насколько наши 11-классники заинтересованы в достижении успеха на экзаменах и в целом в жизни.

Поскольку мотивация – необходимое условие успеха на экзаменах, родителям старшеклассников важно сформировать мотив к сдаче экзаменов, показать выпускнику всю перспективу получения профессионального образования.

Родители выпускников должны помнить, что мотивация достижения успеха – стремление человека к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей – является одним из основных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Итак, мы выяснили уровень мотивации достижения успеха нашими 11-классниками. Однако успешная сдача экзаменов – это и уровень знаний человека. На сегодняшний день при поступлении в высшие учебные заведения базовых знаний по школьной программе явно не достаточно. Что делать в этой ситуации? Организовать дополнительные занятия детей в школе, индивидуально вне школы, в составе группы на очных или заочных подготовительных курсах при учебном заведении, куда планируете поступать.

Нужно поддерживать постоянную связь с учителями-предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет об уровне знаний выпускника.

Я думаю, что многие из вас уже продумали вариант дополнительных знаний детей.

Как выдержать экзаменационные перегрузки, как справиться с эмоциями и достичь успеха? А сейчас я предоставляю слово нашим гостям, психологу и врачу.

Вы познакомитесь с их рекомендациями по организации экзаменационного периода жизни выпускника. Вы также можете задать любые интересующие вас вопросы сразу, а также пообщаться индивидуально после нашей встречи.

3. Выступление по теме собрания приглашенных специалистов – психолога, школьного врача.

Психолог. Подготовка к экзаменам и их сдача – время когда 11-классники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку.

Это период интенсивной подготовки, огромных физических и эмоционаьных нагрузок на организм человека.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс – это то, что ведет к болезням и быстрому старению организма. Что можно сделать в этой ситуации?

Родителям важно постараться поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка. Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником распорядка дня. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время.

Важно поддерживать режим питания школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи. Необходима и витаминная поддержка организма.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребенок должен отдохнуть в течение 30 минут – часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребенок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками. Будет лучше, если все вместе вы поедете в лес, отвлечете ребенка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

Давайте постараемся все вместе не передавать нашу тревогу детям, а вести их к эффективным результатам. Ваше понимание и уверенность помогут ребенку.

4. Обсуждение возможностей родителей по реализации эффективной к экзаменам и охраны здоровья выпускников

(Происходит обсуждение, специалисты отвечают на вопросы родителей по теме собрания.)

5. Вручение памяток родителям.

1. Памятка «Подготовка к экзаменам»

А) Некоторые закономерности запоминания

Трудность запоминания растет непропорционально объему

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Распределенное заучивание лучше концентрированного.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

Б) Условия поддержки работоспособности

Чередование умственного и физического труда.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

Минимум телевизионных передач.

В) Приемы психологической защиты

Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).

Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

 2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».

 А) Создайте ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

Б) Не нагнетайте обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

В) Создайте для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

Г) Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

Д) Познакомьте ребенка с процедурой сдачи экзамена.

Е) Обеспечьте детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

6. Принятие решения собрания. Подведение итогов.

Классный руководитель. Спасибо за сотрудничество и успехов вам на выпускных экзаменах!

Используемая литература.

Родительские собрания 10 класс. Авт.-сост. В.В Батакова, Н.В. Мартышко. – МОСКВА: «ВАКО», 2009.

Родительские собрания 11 класс. С.М.Максимова, И.Н. Медведев. – МОСКВА: «ВАКО», 2009.

Классные часы 11 класс. Авт.-сост. А.В. Давыдова. – Москва: «ВАКО», 2009.